رهنمای بسکتبال

برای مربیان و معلمان ورزش





BASKETBALL GUIDE

FOR COACHES & SPORTS TEACHERS

معلومات تیم:

اسم تیم: ______
اسم بازیکن: ______
ولد بازیکن: ______
تلیفون: ______

اسم تیم: ______
اسم بازیکن: ______
ولد بازیکن: ______
تلیفون: ______

اسم تیم: ______
اسم بازیکن: ______
ولد بازیکن: ______
تلیفون: ______

اسم تیم: ______
اسم بازیکن: ______
ولد بازیکن: ______
تلیفون: ______

اسم تیم: ______
اسم بازیکن: ______
ولد بازیکن: ______
تلیفون: ______

اسم تیم: ______
اسم بازیکن: ______
ولد بازیکن: ______
تلیفون: ______

اسم تیم: ______
اسم بازیکن: ______
ولد بازیکن: ______
تلیفون: ______

اسم تیم: ______
اسم بازیکن: ______
ولد بازیکن: ______
تلیفون: ______

اسم تیم: ______
اسم بازیکن: ______
ولد بازیکن: ______
تلیفون: ______

اسم تیم: ______
اسم بازیکن: ______
ولد بازیکن: ______
تلیفون: ______

اسم تیم: ______
اسم بازیکن: ______
ولد بازیکن: ______
تلیفون: ______

اسم تیم: ______
اسم بازیکن: ______
ولد بازیکن: ______
تلیفون: ______

خوانندهٔ گرامی:

بعضی از اصطلاحات انگلیسی مروج در بسکتبال که معادل آن در زبان دری موجود نبود، به همان شکل (با تلفظ دری) استفاده شده است. اکثر این ا صطلاحات قبلا نیز در بسکتبال کشور مروج بوده و بازیکنان با این اصطلاحات و نام ها آشنائی داشتند.

فهرست



مقدمه:

ورزش بدنی یک بخش فوق العاده مهم در زندگی است که تندرستی جسم و سلامتی ذهن را تامین می کند. شیوه های زیاد ورزش بدنی وجود دارد که میتوان آن ها را تمرین کرد. مثلاً دویدن و تمرین نشستن و برخاستن. اما یکی از شیوه های پر کیفیت و سرگرم کننده ورزش، اشتراک در ورزش دسته جمعی یا یک تیم است. بخصوص در مراحل اول زندگی یک شخص، چه در دوران مکتب ابتدایی، مکتب ثانوی و یا مکتب عالی.
ورزش می تواند اثرات بسیار مثبت داشته باشد نه تنها از لحاظ تمرین در یک ورزش مشخص، بلکه از جهت اساس گذاری برای کسب خصایل عالی خود را وقف نمودن، تلاش و کوشش، استقامت و مداومت در کار تیم، پابند بودن به قوانین بازی و رقابت سالم را پیش بردن، چیزهائی اند که درین جریان انسان می آموزد. ورزشهای دسته جمعی زیادی موجود است که از سنین کوچک بازی می شود. دو مثال مشهور فوتبال و بسکتبال هستند. بسکتبال یکی از ورزشهائی است که درسهای زیادی از آن میتوان آموخت.

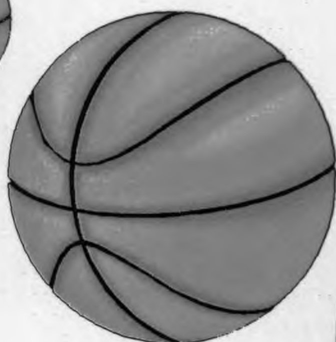
شما به عنوان یک مربی بسکتبال و یا یک معلم ورزش مسئولیت آموختن بازی بسکتبال را به پسران و دختران دارید. اگر آنها را خوب راهنمایی کنید، درسهایی از تعهد، پشت کار و نظم و ترتیب را به ایشان خواهید آموخت. نباید آنها را بیش از حد تحت فشار قرار دهید زیرا در آن صورت از بازی دلسرد میشوند. اگر از حوصله مندی کار بگیرید و ایشان را موقع دهید تا از اشتباهات خود بیاموزند در نتیجه شما را یک مربی و رهنمای خوب خواهند دید و تاثیر آن مثبت خواهد بود. بسکتبال یک بازی نسبتاً جدیدی است که در سال ۱۸۹۱ در امریکا به وجود آمد.



اولین تیم بسکتبال

به مقایسه با فوتبال که صدها سال بازی شده، بسکتبال نسبتاً جدید است. مخترع بسکتبال یک معلم ورزش بود که در منطقهٔ سرد و برفی زندگی میکرد. او میخواست یک بازی را به وجود آورد که شاگردانش در طول زمستان نیز بتوانند انجام دهند و در عین حال آسان و ارزان قیمت باشد. به این صورت این بازی را که دو تیم در مقابل همدیگر در یک میدان قرار بگیرند و به دو طرف میدان دو حلقه برای انداختن توپ به نفع یک تیم موجود باشد یک بازی جدید و نو را به وجود آورد.







داکتر جیمز نیسمیت
مخترع بسکتبال

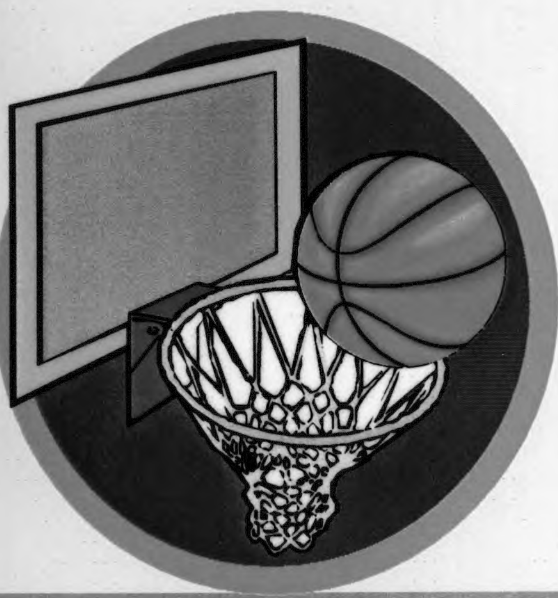
بسکتبال بدین معنا شبیه فوتبال است. اما به جای یک گول کلان حلقهٔ بسکتبال کوچکتر است و از زمین به ارتفاع سه متر نسب شده است. به جای استفاده از پا برای حرکت دادن به توپ، از دست استفاده میشود. بدین طریق بازیکنان بسکتبال توپ را به طرف حلقه حرکت میدهند. هدف بازی انداختن توپ در حلقهٔ تیم مقابل است. در آخر بازی، هر تیمی که توپ بیشتری در حلقهٔ تیم مقابل انداخته باشد برنده است. در قوانین بسکتبال از زمان پیدایش تا حال تغییرات کمی و آنهم جهت بهبود بیشتر این بازی صورت گرفته است.

بسکتبال یکی از مشهورترین بازی ها در اوقات فراغت برای تمام مردم دنیا است و در عین حال میلیونها نفر از دیدن آن بر روی صفحهٔ تلویزیون لذت میبرند چون این بازی سریع و پر از انرژی و است و توانایی های جسمی شگفت انگیز در هنگام بازی دیده میشود. کشورهای زیادی چون چین، مصر، کشورهای اروپایی و ایران تیم های ملی دارند که تماشاچیان زیادی برای دیدن بازی هایشان می آیند. بازیکنان این تیم ها اکثراً بسیار زیاد مشهور میشوند و به عنوان افتخار مملکت خود خدمت می کنند.

ایالات متحدهٔ امریکا اولین مملکتی بود که از خود اتحادیه تیم های بسکتبال را بوجود آورد. این اتحادیه National Basketball Association (NBA) است. وقتی که NBA بوجود آمد، اکثر بازیکنان امریکایی بودند. اما حالا، بازیکنان از تمام نقاط دنیا میتوانند در NBA بازی کنند. بر علاوهٔ بازیکنان اروپایی، افریقایی و آسیایی، بازیکنان مشهور مسلمان نیز چون محمود عبدالرؤف، طارق عبدالوحد، شریف عبدالرحیم و نظر محمد در NBA بازی می کنند. اتفاقاً یکی از مشهورترین بازیکنان NBA حکیم الله جوان، مسلمان بود.

بسکتبال یک نوع بازی است که در بین زنان و دختران نیز بسیار مشهور است و کشورهای زیادی اتحادیه ها برای زنان نیز تاسیس کرده اند. در تیم امریکا The Women's National Basketball Association (WNBA) فعلا حدود ۳۰ بازیکن بین المللی از نقاط مختلف جهان و قاره هایی چون آسیا، افریقا، استرالیا و امریکای جنوبی بازی میکنند. یک بازیکن ترکی نیز به نام نوری یلماز درین تیم است.
بسکتبال را در تمام فصول سال میتوان بازی کرد. هم در فضای بیرون و هم در درون. زیرا آسان و سرگرم کننده است و در عین حال ورزش خوبی برای بدن است.

بسکتبال در بین تمام سنین و اشخاص با قد و اندام های مختلف مشهور است. در این بازی هم افراد بلند قد و هم افراد کوتاه قد میتوانند اشتراک کنند. هر دو گروپ میتوانند از توانایهای جسمی خود در هنگام بازی استفاده های گوناگون کنند. بازیکنان قد بلند میتوانند توپ را داخل حلقه (رینگ) بیندازند در حالیکه بازیکنان کوتاه قد و جسماً کوچکتر، میتوانند سریعتر و آسانتر در اطراف بازیکنان دیگر حرکت کنند. گرچه بسکتبال رسماً یک ورزشی است که دسته جمعی در گروپهای پنج نفره باید بازی شود، اما در گروپهای کوچکتر مثلا دو نفره و یا حتی یک نفره نیز بازی میشود. فقط به یک توپ و یک حلقه نیاز است.



فهرست کلمات اصطلاحی:

برای هر چه بهتر دانستن بسکتبال، فهمیدن لغات اصلی بازی بسیار مهم است. وقتی این لغات فهمیده شود، توضیح دادن دیگر جوانب بازی آسان تر میشود.

قواعد عمومی:

دفاع:

این قسمت از بسکتبال وقتی بازی میشود که توپ در دست تیم شما نیست. هنگامی که تیم مقابل توپ را در دست دارد باید کوشش کنید که توپ را به حلقه داخل نکنند. و این را دفاع میگویند. دفاع در بسکتبال بی اندازه مهم است زیرا اگر یک تیم دفاع، نداشته باشد هر قدر که در حمله خویش نمره بگیرند، به همان اندازه تیم مقابل میتواند نمره بگیرد.

حمله:

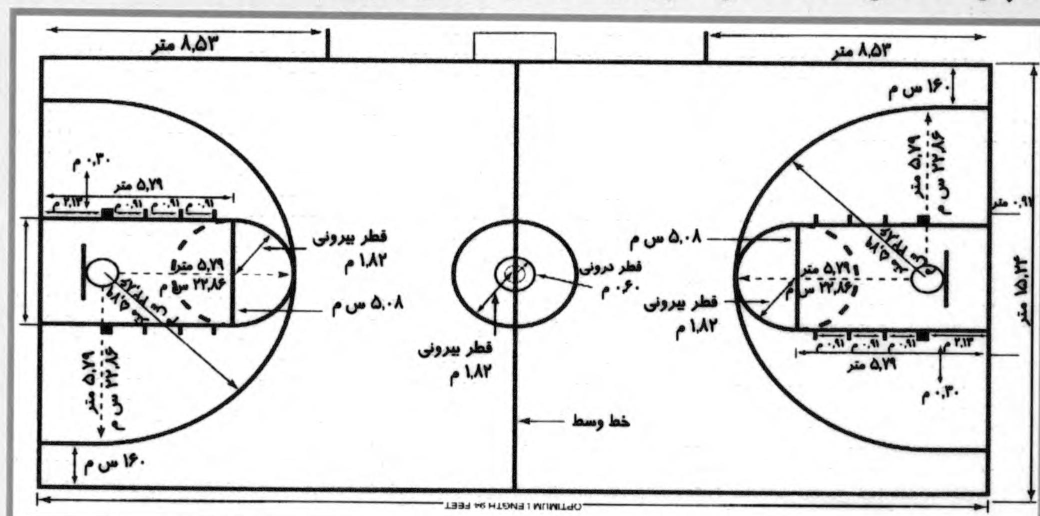
وقتی که توپ در دست تیم شما است، شما در حالت حمله هستید یعنی که توپ را از طریق دریبل، پاس و یا شوت کردن میخواهید به بسکت تیم مقابل داخل کرده و نمره بگیرید.

تصرف :

تیمی که در حالت حمله است و توپ را در کنترل دارد در تصرف توپ خوانده میشود.

کورت (میدان):

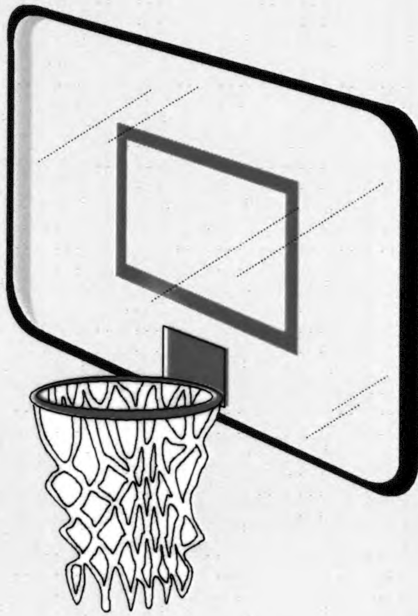
زمین و یا جائیکه که بسکتبال در آن بازی میشود کورت نام دارد. میدان کورت بسکتبال معمولا ۲۸ متر طول و ۱۵متر عرض دارد.



س م=سانتی متر م= متر

حلقه:

حلقهٔ بسکتبال گول است که توپ باید در داخل آن انداخته شود حلقه (گول) سه متر از زمین ارتفاع دارد. این حلقه در بالای پایه در زمین نسب شده، و یا مستقیم به دیوار داخل ورزشگاه و یا دیوار بیرون ساختمان نصب می شود. حلقهٔ بسکتبال از یک حلقهٔ آهنی دایروی که به نام ریم یاد میشود که توپ در آن انداخته میشود و جالی که به پایین حلقه نصب است تا توپ بهتر داخل حلقه بیفتد تشکیل شده است. پشت ریم از یک تختهٔ مربع شکل از چوب یا پلاستیک درست شده تا برای بازیکن داخل کردن توپ را آسانتر کند.



قواعد مشخص:

پاس:

وقتی توپ پاس داده میشود یعنی اینکه توپ را یک بازیکن برای بازیکن دیگر می اندازد. در بسکتبال پاس کردن بهترین راه برای حرکت دادن توپ به پیش و نمره گرفتن است. مثلاً، اگر شما ۱۰ متر از گول دور هستید و یک بازیکن دیگر از تیم شما نزدیک حلقه هست، بهترین راه این است که توپ را به آن بازیکن پاس دهید تا گول کردن توپ برایش آسانتر شود.

دریبل:

انداختن توپ از بالا به پایین در کورت را دریبل میگویند. زمانیکه بازیکن با توپ در حرکت است، توپ باید دریبل شود. بازیکن اجازه ندارد که توپ را در دست داشته باشد و حرکت کند. وقتی دریبل را از مقطع شروع می کنید، باید تا مبدا ادامه دهید و توپ را بردارید. وقتی توپ را بعد از یک دوره دریبل متوقف ساخته برداشتید، برای بار دوم اجازۀ دریبل ندارید.

تخلف:

هر عملی را که بر خلاف قوانین بازی بسکتبال انجام شود تخلف می گویند. تخلف بسیار معمولی فول است. مثلا اگر شما در قسمت دفاع بازی می کنید و میخواهید توپ را از تیم مقابل بگیرید اما تصادفاً دست تان به بازوی بازیکن تیم مقابل بخورد فول است. تخلفات و فول ها باعث جریمه شدن تیم تان خواهد شد. معمولا جریمۀ تیم این است که توپ به تیم مقابل داده شود و یا بازیکن که فول به او وارد شده است اجازۀ فری ترو (شوت آزاد) را دارد.

شوت آزاد (فری ترو):

اگر تیم مقابل به شما در هنگام شوت فول کرده باشد، شما میتوانید از فری ترو (شوت آزاد) استفاده کنید. در میدان بسکتبال خطی است که ۴.۵ متر از حلقه فاصله دارد. از آن خط میتوانید توپ را به داخل حلقۀ تیم مقابل پرتاب کنید.



۴.۵ متر



خارج خط:

فضای بیرون از خطهای میدان خارج محوطه حساب میشود. اگر توپ از خطهای میدان داخلی میدان خارج شود تیمی که آخرین تماس با توپ را قبل از خروج از میدان داشت، تصرف توپ را به تیم مقابل از دست میدهد.

کار دسته جمعی:

بازی کردن در تیم، تشویق و حمایت از بازیکنان تیم و پاس کردن توپ به همدیگر به جای شوت کردن را کار دسته جمعی میگویند.

داور (ریفری):

ریفری شخصی است که در هیچ کدام از تیمها بازی نمی کند و تخلفات و قوانین بازی را در هنگام بازی اداره میکند.

شوت:

انداختن توپ به حلقه برای گرفتن نمره شوت است. بعضی بازیکنان با دست راست، بعضی با دست چپ و عده ای نیز با هر دو دست توپ را شوت میکنند. شما خود باید راهی را پیدا کنید که برای تان آسانتر باشد.



جمپ بال:

جمپ بال برای آغاز و یا آغاز دوبارهٔ بازی استفاده میشود. داور توپ را برای دو بازیکن به هوا بالا می اندازد. آن دو بازیکن به هوا پریده کوشش میکنند تا توپ را به یکی از بازیکنان تیم خود بیندازند.



دنک:

بعضی بازیکنها توانایی جهش های شگفت انگیزی دارند و یا اینکه بسیار قد بلند هستند. این بازیکنها می توانند جهش های بلند کنند و در حالیکه توپ را به بسکت میکنند، دستشان به حلقه (ریم) هم میرسد.



دفاع (بلاک):

اگر تیم شما در قسمت دفاع بازی میکند باید تیم مقابل را اجازه ندهد که نمره بگیرد. اگر تیم مقابل توپ را شوت کند و شما بتوانید از داخل شدن توپ به حلقه جلوگیری کنید، توپ را دفاع (بلاک) کرده اید.

ربودن (ستیل)

اگر بازیکنی از تیم مقابل توپ را دریبل کند و شما توپ را از تصرف او بربائید و یا اگر توپ را به یکی دیگر از بازیکنان تیم خود بخواهد پاس دهد و شما توپ را به دست آورید، به این ربودن توپ (ستیل) میگویند.

نمره گرفتن:

هر بار توپ را به داخل بسکت تیم مقابل کنید، تیم تان دو نمره میگیرد. برای هر شوت دو نمره و برای هر شوت آزاد یک نمره میگیرید. اگر از پشت خط سه نمره ئی توپ را شوت کرده داخل حلقه بیندازید، تیم تان سه نمره خواهد گرفت.



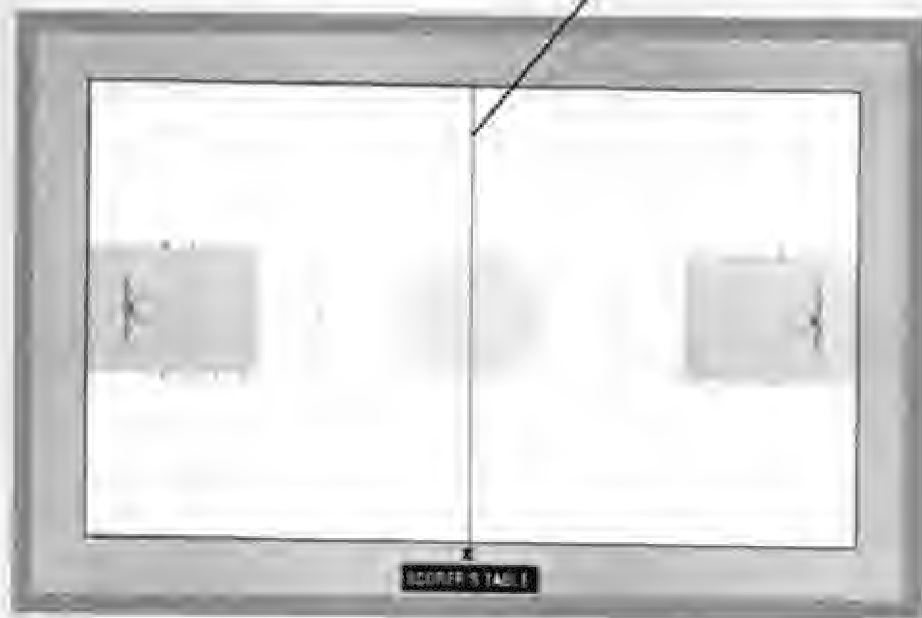


لی آپ:

هنگامی که یک بازیکن نزدیک حلقه است و توپ را مستقیم گول کند، این را به جای شوت لی آپ میگویند. چون بازیکن توپ را شوت نمیکند، فقط توپ را به داخل حلقه رها میکند.

نیم میدان:

خط وسطی که میدان را دو نصف میکند، نیم میدان است



جمپ شات:

اگر بازیکنی جمپ کند و در حالت جهش توپ را به طرف حلقه شوت کند، به این جمپ شات میگویند.

قوانین

مسابقات رسمی:

دو تیم در مقابل هم برای مدت زمان معین بازی میکنند و تیمی که در آخر بازی نمرهٔ بیشتری داشته باشد برنده میشود. یک حلقه (گول) در دو طرف میدان قرار دارد و نمره ها زمانی حساب میشود که توپ داخل حلقهٔ تیم مقابل انداخته شود، مدت بازی دو نیمهٔ بیست دقیقه ای است. در بین دو نیمهٔ بازی وقت تفریح است و تیم ها گول خود را عوض میکنند. بازی با جمپ بال شروع میشود. اما راههای دیگری هم برای اینکه کدام تیم توپ را اول بگیرد موجود است. بعد از گرفتن نمره توپ به تصرف تیم مقابل آمده و توپ را از پشت خط خارج محوطه و از زیرحلقه خود به یکی از هم تیمان خود پاس میدهد. ریفری یا خودتان فول ها وتخلفات را حساب کنید. هر تیم به طور معمول شامل پنج بازیکن میباشد ولی بعضاً چهار مقابل چهار نیز بازی میشود.

مسابقات غیر رسمی:

اگر سه نفر به جای پنج نفر در یک تیم بازی میکنید بهتر است از یک حلقه استفاده کنید تا از دویدن زیاد به دو طرف میدان خسته نشوید. به این صورت، هر دو تیم توپ را به یک بسکت شوت میکنند. برای هر چه بیشتر استفاده شدن از تمام میدان، هر بار تصرف توپ تغییر میکند، یعنی هر بار توپ از یک تیم به تیم دیگر انتقال داده میشود، تیمی که توپ را در دست دارد، نباید مستقیماً توپ را به جهت حلقه شوت کند. در عوض توپ را به پشت خط سه نمره و خط شوت آزاد ببرد، تا تیم مقابل فرصت تنظیم دوبارد پیدا کند. بعد از داخل کردن توپ به حلقه، تیمی که نمره نگرفت، توپ را در تصرف میگیرد قبل از شروع دوباره، توپ را به خط سه نمره ببرید و به تیم مقابل بیندازید. بعد از اینکه آن تیم دوباره توپ را برای شما انداخت، اجازهٔ حرکت به طرف حلقه را خواهید داشت. برای اینکه مدت مسابقه تعیین شود، مدت زمان معین ویا مقدار نمرهٔ معینی برای ختم بازی باید انتخاب شود. در مسابقات غیر رسمی دو نفر و یا حتی یک نفر هم در تیم میتواند بازی کند و چون ریفری نیست، شما باید فولها و تخلف ها را خود حساب کنید.

تخلفات:

در هنگام دریبل، فقط از یک دست میتوانید استفاده کنید. اگر توپ را با هر دو دست در عین وقت بگیرید، و یا اگر توپ را بردارید، باید پاس دهید و یا شوت کنید. اگر دوباره دریبل کنید، این تخلف را دبل دریبل میگویند. همچنین، توپ را بدون دریبل نمیتوانیند حرکت دهید. در هنگام دریبل، دست باید در قسمت بالای توپ قرار داشته باشد. اجازه ندارید که توپ را در دست داشته باشید و حرکت کنید.

یک نوع تخلف دیگر حرکت یا (تراول) است. این تخلف زمانی اتفاق میافتد که بازیکن توپ را در دست گرفته و هر دو پای را در عین وقت حرکت دهد. یعنی اینکه توپ را در دست داشته باشد و در حالت دویش و حرکت باشد. وقتی توپ را در دست دارید، اجازه دارید فقط یک پا را حرکت دهید و پای دیگر باید در زمین میخکوب شود. زمانیکه شما یک پا را حرکت دادید، اجازه ندارید حرکت پا را به پای دیگر انتقال دهید و پای اول را متوقف سازید.

فول ها:

بازیکن ها نباید به افراد تیم مقابل تعنه زنند، تیله کنند، به همدیگر ضربه وارد کنند و یا همدیگر را بزنند. اگر چنین اعمالی از یک بازیکن سر زند فول به حساب می آید. اگر به بازیکنی فول وارد شود، آن بازیکن اجازۀ شوت آزاد را دارد. بازیکنی که در هنگام شوت کردن به او فول وارد شده و توپ را داخل حلقه نکرده باشد اجازۀ دو شوت آزاد را دارد. و اگر با وجودیکه فول به او وارد شده، اما شوت خود را داخل حلقه ساخته باشد، اجازۀ یک شوت آزاد اضافی دارد.

موقعیت ها:

در بسکتبال بازیکنها موقعیتهای مختلف دارند. این موقعیتها بستگی به اندازۀ جسمی و مهارت هر بازیکن دارد. بازی وقتی به بهترین وجه انجام میشود که تمام بازیکن ها در موقعیتهای خود قرار گیرند. اگر یک بازیکن تمام وظایف تیم را انجام دهد، مسلماً تیم به آن موفقیتی که باید برسد نخواهد رسید. به فوتبال فکر کنید. فرض کنید که اگر تمام بازیکن های تیم به عنوان گول‌کیپر بازی کنند چه اتفاقی خواهد افتاد؟ بسکتبال نیز به همین صورت است. با وجود اینکه تمام بازیکنان باید موقعیت دفاع و یا حمله بازی کنند، اما موقعیتهای بخصوص هم دارند. بسکتبال پنج موقعیت اصلی دارد:

پاینت گارد:

این بازیکن بیشترین سر و کار را با توپ دارد. در زمانیکه تیم در موقعیت حمله حرکت میکند اکثر دریبلها را انجام میدهد. بنابراین بازیکن پاینت گارد باید در دریبل کردن و پاس دادن بسیار عالی باشد و تمام میدان را در حال دریبل کردن ببیند. یعنی اینکه در هنگام دریبل نباید به توپ نگاه کند. بازیکن های پوینت گارد بسیار چابک و در عین حال خوب میتوانند شوت کنند. معمولاً بازیکن های پوینت گارد جسماً کوچکتر از بازیکن های دیگر هستند.

شوتینگ گارد:

این بازیکن معمولا بهترین کسی است که نمره کسب می کند. این بازیکن باید در شوت کردن و دریبل بسیار خوب و در عین حال باید بسیار تنومند و ورزشکار باشد. معمولا این بازیکن نیز جسماً کوچکتر از بازیکنهای دیگر است.

فارورد خرد:

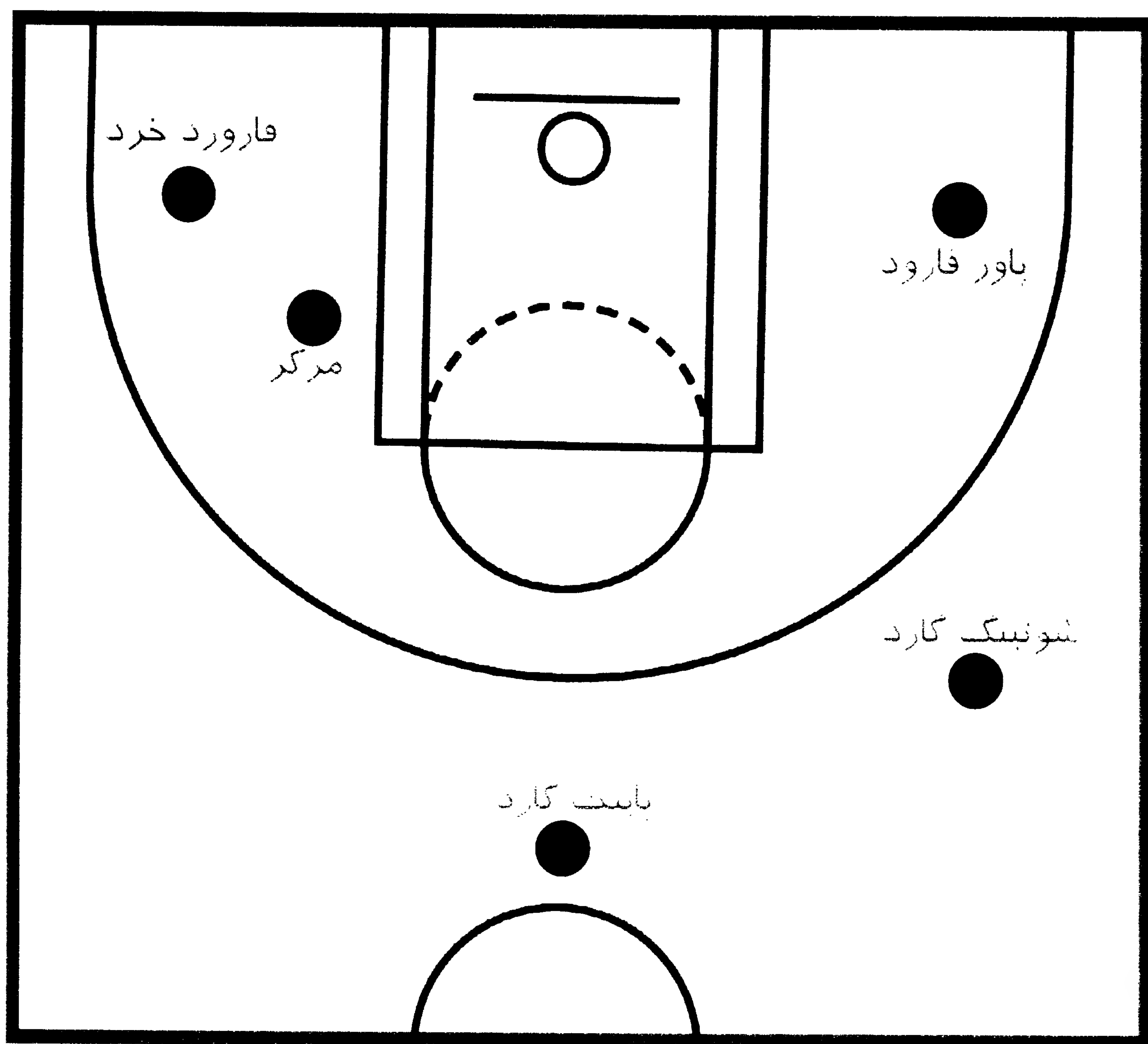
این بازیکن باید دریبل و شوت کردن را خوب یاد داشته باشد ولی باید جسماً نیز بزرگ باشد تا بتواند به حلقه نزدیک شده توپ گول نشده را بردارد. از نظر جسمی، این بازیکن یکی از بازیکنان اوسط تیم است.

پاور فارود:

معمولاً این ری بوندر اصلی تیم هم از جهت دفاع و هم از جهت حمله است. این بازیکن معمولاً یکی از قوی ترین و بزرگترین بازیکنان تیم است. بازیکن پاور فارورد باید بتواند به آسانی خود را به حلقه برساند و در میان همهٔ جریانات قرار گیرد. این بازیکن زیاد در دریبل کردن خوب نیست و زیاد دریبل نمیکند.

مرکز:

بازیکن موقعیت مرکز بلند قد ترین بازیکن تیم است. هدف این بازیکن این است که هر چه زیادتر به بسکت نزدیک باشد و اگر تیم مقابل توپ را از دست داد او بگیرد. دیگر بازیکن ها را دفاع کرده و از داخل شدن توپ به حلقه تیم خویش جلوگیری کند. برای داخل کردن توپ به حلقه، توپ را باید به بازیکن مرکز داد چون بلند قد است و نزدیک ترین بازیکن به حلقه است.



شکل موقعیتها

نمره گرفتن:

شوت آزاد یک نمره دارد. به غیر از شوت آزاد، هر شات دیگر دو نمره دارد. حتی لی آپ و یا جمپ شات نیز دو نمره دارد، مگر اینکه از پشت خط سه نمره ئی باشد. در هنگام شوت سه نمره ای، هر دو پای باید در پشت خط سه نمره ئی باشد.

استراتژیها

دفاع:

در بسکتبال دو نوع دفاع موجود است. دفاع نفر به نفر و دفاع ناحیوی. در دفاع نفر به نفر، هر بازیکن از یک بازیکن در تیم مقابل اختصاصاً دفاع میکند. معمولا در اول مسابقه هر بازیکن تصمیم میگیرد که از کدام بازیکن تیم مقابل دفاع کند و این معمولا تا آخر بازی ادامه میابد. مدافع باید همیشه در بین بازیکن تیم مقابل و حلقهٔ تیم خود باشد. چون در غیر آن، تیم مقابل فرصت بیشتری برای پاس دادن و داخل کردن توپ در حلقه و کسب نمره دارد. مدافع باید همیشه در حالت آماده باش بوده، زانوهایش یک مقدار خم، دستها در هوا و آمادهٔ گرفتن توپ باشد.

در دفاع ناحیوی، هر مدافع به جای اینکه از یک بازیکن نگهداری کند، یک قسمت از کورت را دفاع میکند. همانطور که در شکل نشان داده شده است، هر یک از پنج بازیکن محافظ بخشی از میدان هستند و اگر بازیکنی از تیم مقابل در آن ناحیه بیاید، مسئولیت آنهاست که از نمره گرفتن آن بازیکن جلوگیری کنند. دفاع ناحیوی یک مقدار تمرین لازم دارد اما در عین حال فایده های زیادی هم دارد. اگر بازیکنان تیم شما خسته شده باشند و یا بازیکنان تیم مقابل قابلیت شوت از فاصله دور را نداشته باشند بخاطریکه برایشان مشکل خواهد بود در مقابل دفاع ناحیوی به حلقه تیم مقابل نزدیک باشند.

فرقی نمیکند که کدام طریقهٔ دفاع را در بازی استفاده کنید. ولی یک چیز را که همیشه باید به یاد داشت که میتوانید بازیکن تیم مقابل که توپ را در دست دارد محاصره کنید. دو نفر از مدافعان تیم را به بازیکنی که توپ را دارد بفرستید که او را محاصره کنند. این یکی از راههای بسیار موثر برای گرفتن توپ از تیم مقابل است.



حمله:

هدف اصلی در حمله داخل کردن توپ در حلقه است. باید بازیکنان تیم تان را تشویق کنید تا توپ را پاس دهند. چون پاس دادن به یکدیگر داخل کردن توپ در حلقه را آسانتر میسازد. توپ به سرعت بیشتری نظر به انسان حرکت میکند، در نتیجه حرکت توپ به سمت حلقه تیم مقابل با پاس دادن بسیار موثر است.
یک استراژی مهم حمله به نام ستینگ سکرینز است. یک بازیکن که توپ را در دست ندارد در مقابل بازیکنی که توپ را دارد قرار میگیرد و از دفاع کردن مدافع او جلوگیری میکند. این بازیکن اجازه ندارد زیاد حرکت کند و یا مدافع را جسماً از حرکت نگه دارد اما میتواند خود را در وسط مدافع و بازیکنی که توپ را در دست دارد قرار دهد و از تعقیب مدافع به بازیکن جلوگیری کند.
این روش برای داخل کردن توپ در حلقه یا شوت کردن بدون اینکه توپ دفاع (بلاک) شود بسیار موثر است. یکی دیگر از حرکات حمله پاس دادن و دویدن است. این حرکت وقتی انجام میشود که یک بازیکن توپ را به بازیکن دیگر پاس دهد و فوری به طرف حلقه بدود.
بازیکن دیگر توپ را به بازیکن اولی میدهد و اگر موقعیت درست باشد یک شات آسان بدست می آید. اگر این عمل درست انجام شده باشد، بازیکنان موقعیت دفاع تیم مقابل فرصت کافی برای دفاع نخواهند داشت.

تمرین:

مثل هر بازی دیگر، تمرین در بسکتبال بسیار مهم است. با داشتن تمرین مرتب، بازیکنان فرصت بهتر نمودن مهارت های خود را می داشته باشند. چون ممکن است این مهارت ها فقط با بازی های عادی با دوستان بهتر نشود و به تمرینات روزمره نیاز داشته باشد. همچنین، با بازی کردن بسکتبال، بازیکنان نظم و انتظام یاد میگیرند. موارد ذیل را در هنگام برنامه ریزی تمرین به یاد داشته باشید.
ـ تمرین باید تعلیمی و در عین حال سرگرم کننده و تفریحی نیز باشد.
ـ مربی در طول تمرین باید فرماندهی قوی داشته باشد.
ـ بازیکنان باید به حرف مربی گوش کنند.
ـ اگر بازیکنان به طوری که شما میخواهید منظم نیستند، آنها را تنبیه سخت نکنید چون این فقط یک بازی است.
ـ به آنها یاد دهید که به حرفهایتان درست گوش کنند و جدی تمرین کنند. به این صورت همهٔ بازیکنان بهتر خواهند شد و فضای بازی بهتر خواهد بود.
کوشش کنید با بازیکنان تان هفته چند بار تمرین کنید. تمرین باید حدود یکساعت به طول انجامد.
ـ کوشش کنید که تمام بازیکنان برای تمرین در یک ساعت معین آماده باشند و به جلسه های تعیین شده بیایند.

صحت و حفاظت:

قبل از تمرین، بهتر است که در مورد آسیب دیدن در بازی و نیازهای بدنی برای ورزشی چون بسکتبال بدانید.

زخمی شدن:

در بسکتبال چون هر بازی دیگر، بازیکنان زخمی میشوند. ضربه میخورند، دست یا پایشان خراشیده میشود، بند پای پیچ میخورد و کله یا انگشتان شان ضربه میخورد. اگر چنین اتفاقی افتاد، باید مطمئن شوید که بازیکن زخمی بازی خود را متوقف کند و شما او را معاینه کنید تا ببینید چقدر زخمی شده است. بعد از آن باید تصمیم بگیرید که زخمش جزئی است و دوباره بازی را شروع میتواند یا اینکه جدی است و باید تا آخر مسابقه بازی نکند. در اکثر موارد با گذاشتن چیزی سرد در جای زخم (یخ، آب سرد و یا هر چیز دیگر که سرد باشد) درد کمتر میشود. یخ را روی زخم به مدت ۱۵ دقیقه بگذارید و بازیکن را استراحت دهید. اگر فکر میکنید بازیکن زیاد صدمه دیده است، در زودترین فرصت با داکتر به تماس شوید.



مراقب باشید که بازیکنان تان همیشه کرمچ پوشیده باشند. اگر کرمچ نپوشیده باشند چانس زخمی شدن شان زیادتر است. بهترین کرمچ ها برای بسکتبال کرمچ هایی است که تا وسط بند پای می آید تا از پیچ خوردن بند پای جلوگیری کند. اما هر نوع کرمچی از کرمچ نداشتن بهتر است.



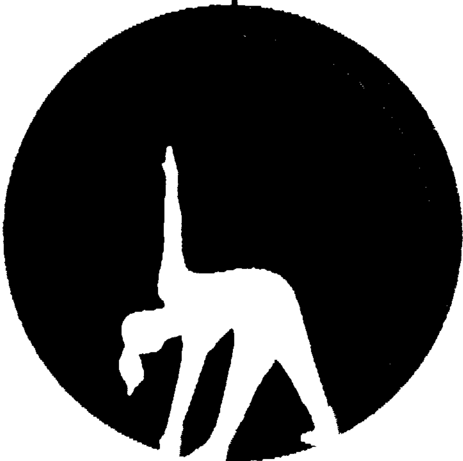
صحت:

در هنگام بازی، مطمئن باشید که بازیکنان آب داشته باشند. مخصوصاً اگر هوا گرم باشد و بازیکنان برای مدت طولانی بدوند و بازی کنند، بدون داشتن آب ممکن است سردرد و سرگیج شوند و برای سلامتی شان خطر داشته باشد. همچنین عده ای از بازیکنان شاید قادر به انجام بعضی حرکات نباشند. و مشکلات جسمی مانند مشکل تنفس داشته باشند. باید مراقب باشید تا این بازیکنان به اندازهٔ دیگران ندوند. مسئولیت مهم و اصلی شما سلامتی بازیکنان است.



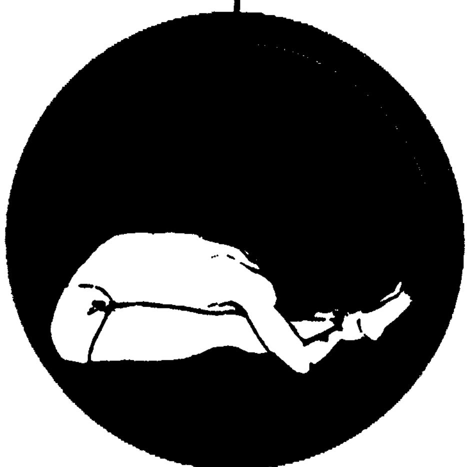
دویدن:

یکی از راههای خوب برای شروع تمرین دویدن است. دویدن بدن و ماهیچه ها را گرم و نرم میکند. مدت زمان دویدن را باید شما نظر به وقت و قدرت جسمی بازیکنان تعیین کنید. اگر برای یک ساعت تمرین میکنید، بازیکنان باید برای پنج دقیقه چه در جیمنازیم و یا چه در دور میدان بسکتبال بدوند.

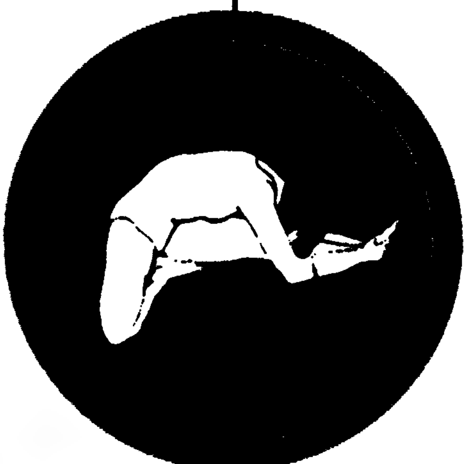


نرمش:

نرمش بعد از دویدن بسیار مهم است چون از صدمه دیدن بازیکنان جلوگیری میکند. در هنگام دویدن و جهش عضلات زودتر نرم میشوند. اگر قبل از بازی، عضلات را نرمش نداده باشید، امکان صدمه به عضلات وجود دارد. نرمشهایی که در ذیل تشریح داده شده برای نرم کردن عضلات پشت پاها و عضلات پشت بسیار مفید است.



ـ بازیکنان به زمین نشسته پاهای خود را دراز کنند. خود را تا جایی که امکان دارد خم کنند تا دستشان به انگشتان پایشان برسد. ۵ تا ۱۰ ثانیه در همین حالت خود را نگه دارند.



ـ هر پا را تا جایی که امکان دارد دراز کنند. یک پا را خم کرده در حالیکه پای دیگر را دراز نگه میدارند. خود را به جلو خم کرده و کوشش کنند تا دستشان به انگشتان پای برسد. این نرمش رانیز برای ۵ تا ۱۰ ثانیه انجام دهند و همین نرمش را برای پای دیگر تکرار کنند.

ـ پاها را جمع کرده و در حالتی نگه دارند تا کف هر دو پا در برابر هم قرار گیرند. پاهای خود را تا جایی که میتوانند به طرف بدن خود جمع کنند. این نرمش برای ماهیچه های درون پای مفید است. موقعی که تمرین دویدن و نرمش تمام شده باشد شما آمادهٔ تمرین بسکتبال خواهید بود.



ورزش:

بخش دوم از تمرینات اصلی، تمرین دویدن است. دویدن نهاد اصلی بازی را یاد میدهد و در عین حال فرصتی است تا بازیکنان تمام قوانین بازی را یاد بگیرند. دویدن تمرینی است برای دریبل، پاس، شوت، ری بوند و دفاع.

دریبل:

یکی از اصلی ترین تمرینات دریبل است تا بازیکنان با دست راست توپ را دریبل کرده در میدان بدوند و بعد با دست چپ توپ را دریبل کرده دوباره به نقطهٔ اول برگرداند. اگر بیشتر از یک توپ دارید میتوانید بازیکنان دیگرتان را نیز تشویق به انجام این ورزش کنید. وقتی یک بار در میدان دریبل کرده برگشتند، توپ را به بازیکن بعدی بدهند تا او هم همین ورزش را تکرار کند. برای اینکه این قسمت از تمرین را جالب تر سازید، بازیکنان میتوانند مسابقه دهند تا ببینند کی زودتر دریبل کرده و بر میگردد. بعد از انجام این ورزش، بازیکنان میتوانند برای بار دیگر دریبل کنند با این تفاوت که این بار از دست چپ به دست راست دریبل کرده و بدوند.

برای انجام تمرین خوب به بازیکنان خاطر نشان سازید تا در هنگام دریبل، تمرکز نباید فقط در قسمت توپ داشته باشند. دو بازیکن را در حلقه ای قرار دهید و در حالیکه یک بازیکن دریبل میکند بازیکن دیگر کوشش کند تا توپ را از دست بازیکن مقابل برباید. مراقب باشید که بازیکنان در تمام طول وقت فقط با یک دست دریبل نکنند.

همچنین مراقب باشید که بازیکنان تخلف نکنند. یکی از تخلف های معمول در هنگام دریبل، دبل دریبل است. اگر هر کدام از بازیکنان تان این خلاف را کردند فوری به آنها از اشتباه شان بگویید و توضیح دهید که چرا اجازهٔ انجام آن را ندارند. بهتر است که در هنگام تمرین به آنها گوش زد کنید تا در زمان بازی آن تخلف را انجام ندهند.



لی آپ:

دو صف در قسمت نیم میدان، یکی در سمت چپ و دیگری در سمت راست تشکیل دهید. یک توپ به بازیکنان سمت راست بدهید. این بازیکنان دریبل کرده و به طرف حلقه بدوند. وقتی در پیش روی حلقه قرار گرفتند دو قدم پیش رفته، جمپ نموده و توپ را به حلقه بیندازند. در عین وقت، بازیکنی از صف چپ به طرف بسکت آمده توپ را بعد از لی آپ برداشته (ری بوند) و به نفر بعدی در صف راست بیندازد. بازیکنی که لی آپ را شوت کرده به آخر صف چپ برود و بازیکنی که از صف چپ توپ را برداشته است به آخر صف راست برود. کوشش کنید همگی فرصت اقلا دو شوت را داشته باشند ا بعد بازیکنان جاهای خود را تغییر دهند. بازیکنان صف چپ به صف راست، و بازیکنان صف راست به صف چپ بروند. توپ را به بازیکنان صف چپ داده و دوباره تمرین را تکرار کنید. در هنگام شوت لی آپ، بازیکنان باید توپ را با استفاده از تختهٔ عقبی شوت کنند و از یک نقطهٔ مشخص شروع کنند.

پاس:

دو بازیکن در مقابل همدیگر بایستند. توپ را به یکدیگر پاس دهند. به سه نوع مختلف پاس داده میشود.

ـ پاس مستقیم سینه: که توپ مستقیم از قسمت سینهٔ بازیکن به دست بازیکن دیگر انداخته میشود.





ـ پاس بونس: بازیکن توپ را به بازیکن تیم خود در حالیکه توپ فقط یکبار به زمین خورده پاس میدهد.

ـ پاس بالای سر: توپ را از بالای سر خود گذرانده و به سمت بازیکن تیم خود می اندازد.





شوت:

شاید بخواهید که با هر بازیکن جداگانه تمرین شوت را انجام دهید. به آنها بگویید که نکات ذیل را به خاطر داشته باشند

ـ باید یا بازوی چپ و یا بازوی راست خود را برای انداختن توپ انتخاب کنند. دست را از قسمت آرنج خم کنند، تا بازو به حالت راست قرار گیرد. قرار دادن بازوها در این حالت، به بازیکن در شوت کردن توپ مستقیم به حلقه کمک زیادی خواهد کرد.

ـ در هنگام شوت، باید تعادل جسمی داشته و مستقیماً در پیش روی بسکت قرار بگیرید. هر دو شانه باید به جهت نشانه باشد.

ـ چشمها باید به طرف حلقه متمرکز باشد.

ـ اگر بازیکن دست راسته است، پای راستش نظر به پای چپش باید اندکی به حلقه نزدیکتر باشد. و اگر دست چپه است، پای چپش نظر به پای راستش باید اندکی به حلقه نزدیکتر باشد.

بازیکنان را به دو گروه تقسیم کنید. یک گروپ باید نزدیک حلقه آماده (ری بوند) ربودن توپ گول نشده باشد، در حالیکه گروپ دیگر دورتر قرار دارد و توپ را شوت میکند گروپ ری بوند توپ را دوباره به گروپ شوت پاس میدهد تا آنها شوت کنند. این تمرین برای یک دقیقه ادامه خواهد داشت. بعد گروپها را عوض کنید تا تمام بازیکنان تان فرصت کافی تمرین شوت را داشته باشند.









دفاع

بازیکنی که در قسمت دفاع بازی میکند باید توانایی خم کردن زانوی خود را به عقب، جلو، راست و چپ داشته باشد. بنابراین باید تمریناتی در این زمینه داشته باشید. بازیکنان ایستاده شوند. زانوهایشان کمی خم باشد. زانو و پاهای خود را در همان حالت زانوی خمیده به سمت چپ یا راست حرکت و نرمش دهند اما به هیچ عنوان یک پا را روی پای دیگر نیاورند.تمام بازیکنان میتوانند این نرمش را در عین وقت انجام دهند و از یک طرف میدان به طرف دیگر مسابقه دهند. اگر دفاع ناحیوی یاد میدهید، باید به بازیکنان یاد دهید که نظر به موقعیت توپ کجا بایستند و به کدام طرف حرکت کنند.

ری بوند:

یکی از بازیکنان یک مقدار دورتر از حلقه ایستاده شود. دو تیم هر کدام متشکل از سه نفر را در وسط بگذارید. یک تیم مجسم کند که در موقعیت دفاع و دیگری در موقعیت حمله قرار دارد. تیمی که در حالت دفاع است اجازه دارد که به بسکت نزدیکتر باشد. بازیکنی که دور ایستاده است توپ را شوت میکند و همهٔ بازیکنهای حمله و دفاع باید کوشش کنند که ریبوند را بگیرند. گروپ دفاع باید ریبوند را بگیرد چون اجازهٔ ایستادن نزدیکتر به بسکت را دارد. اما اگر گروپ حمله ریبوند را گرفت، گروپ دفاع مجبور هست که یک تنبیه بسیار کوچک، چند تا تمرین نشستن و برخاستن بدنی کند. این نشان دهندهٔ آن است که تیم دفاع تمرین زیادتر کنند و در قسمت دفاع قوی تر شوند. این تمرین را تکرار کنید و بازیکنان گروپ دفاع و حمله را عوض کرده تا همه فرصت تمرین در موقعیت های مختلف را داشته باشند.

مسابقه:

در آخر تمرین، تیم را به دو طرف تقسیم کنید و اجازه دهید تا به مقابل همدیگر یک مسابقه کنند. این بازی دوستانه به آنها فرصت عمل کردن بعضی از تمرینات خود را به همان نحوی که در یک بازی واقعی صورت میگیرد میدهد و در عین حال سرگرم کننده و تفریحی نیز میباشد. تمرین نباید فقط متشکل از ورزشهای سخت و دویدن باشد باید یک مقدار سرگرم کننده نیز باشد. بازی دوستانهٔ آنها فرصتی است برای شما تا به بعضی از بازیکنان نکاتی را که در هنگام تمرین به آنها یاد داده اید گوش زد کنید.

به عنوان مربی، باید بازیکنان تان را در هنگام عمل خوب تشویق کنید. این باعث خوشحالی آنها خواهد شد.

مثال یک برنامهٔ تمرین ۹۰ دقیقه ای

۵ دقیقه	دویدن
۱۰ دقیقه	نرمش
۱۰ دقیقه	دریبل
۸ دقیقه	لی آپ
۸ دقیقه	پاس
۱۰ دقیقه	دفاع
۷ دقیقه	ریبوند
۲۰ دقیقه	بازی
۵ دقیقه	نتیجه گیری و درسها

درسهایی برای بازیکنان:

مانند سایر ورزشها، بسکتبال درسهای ارزشمند در بر دارد که در ساحات دیگر زندگی مفید خواهد بود. مخصوصاً اگر بازیکنان در یک تیم باشند، معنای تعهد و کوشش را یاد میگیرند. این درسها آنها را در مکتب، خانه، شغل و زندگی کمک خواهد کرد. بازیکنان را باید متوجه بسازید که از فواید و ارزشهای مثبت بازی در سایر موارد زندگی استفاده کنند. در آخر تمرین، با بازیکنان در مورد یکی از ارزشهایی که آموخته اند صحبت کنید. موارد ذیل مثالهایی است. اما موقعیت های مختلف ایجاب آموختن درسهای مختلف میکند.

مثلا، اگر بازیکنی فول زده و تصادفاً بازیکن دیگر را زخمی کند، این به شما فرصت میدهد تا به آن بازیکن بگویید که از بازیکن زخمی معذرت بخواهد.

بعد میتوانید به همه یاد دهید که چرا این اصل مهم است. موقعی که کسی را تصادفاً زخمی میکنید باید معذرت بخواهید چون ممکن است آن بازیکن احساس کند که شما او را عمداً زخمی کرده و یا به او صدمه زده اید و در آینده روابط او با شما خراب شود. از این نوع فرصتها باید حتماً استفاده کنید تا بعضی ارزشها را به بازیکنان یاد دهید.

کار دسته جمعی:

در بسکتبال، باید بتوانید رول بازیکنان دیگر را در تیم تان حساب کنید. بازی را به تنهایی حتی هر قدر هم لایق باشید نمیتوانید بدون همکاری تمام اعضای تیم ببرید. کوشش کنید که آنها را هر چه بهتر یاد دهید و با آنها همکاری کنید. در هر کاری باید همه با هم کار کنند. چون بدون همکاری پیش رفتن کار ساده و آسان نخواهد بود و شاید بدتر هم شود. در مکتب با هم صنفی هایتان مهربان باشید و به آنها کمک کنید. در محیط کار باید با همکاران تان خوب باشید و هر موقعی کمک لازم داشتند به آنها کمک کنید.

بازیکنان تان باید برای تمرین و بازی همیشه سر وقت حاضر باشند. چون این یک بازی دسته جمعی است و اگر بعضی ها نیایند و یا دیر بیایند، این تنبیه ای خواهد بود برای کسانی که به تمرین سر وقت می آیند. تمام اعضای تیم برای هر چه بهتر بودن تیم لازم هستند. بازیکنان تان باید متعهد باشند و شما نیز به آنها متعهد باشید تا آنها از شما یاد بگیرند. اگر بازیکنان یاد بگیرند که به شما و هم تیمان خود متعهد باشند، در مکتب، کار و آیندهٔ خویش نیز افراد خوب و متعهد بار می آیند.

مراعت قوانین:

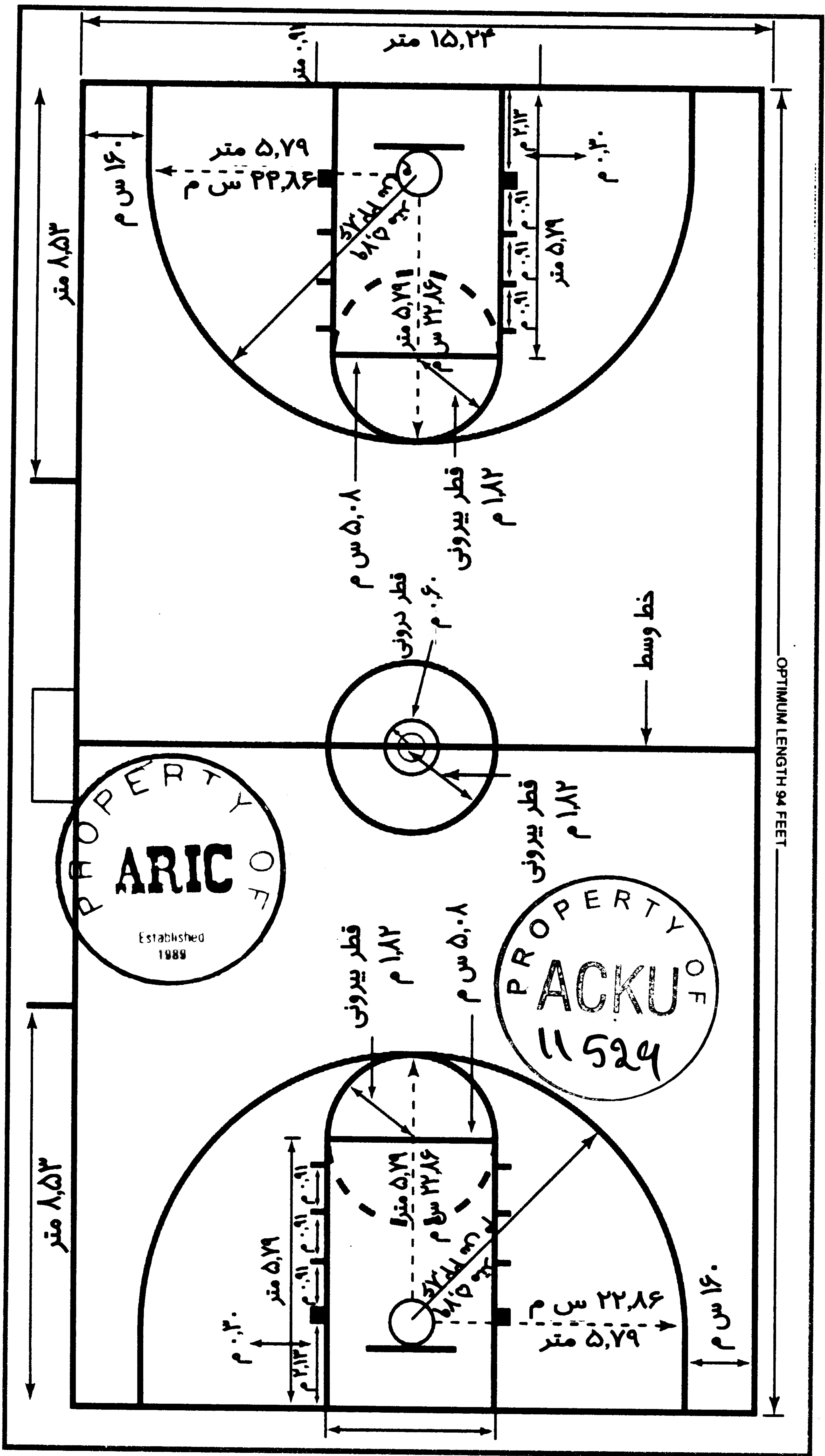
قوانین بازی اگر مراعت نشود بازی بسیار سردرگم بوده و لذت بخش نخواهد بود. هیچکس شاید نتواند توپ را شوت کند چون ممکن است بازیکن دیگری به او حمله کند و یا به او آسیب وارد کند. در نتیجه هیچ کس لذت نخواهد برد. چون زمانی که یک نفر قانون شکنی کرد، بقیه نیز او را دنبال خواهند کرد. برای همین است که کسانی که قانون را مراعت نکنند جریمه میشوند. جامعه نیز به همین صورت است. قوانین برای نظم و ترتیب جامعه ساخته شده است تا همه بتوانند یک زندگی آرام داشته باشند در آخر، همه از قانون فایده می بینند، چون اگر مردم قانون را مراعت نکنند، بی نظمی و هرج و مرج شروع میشود. در آن صورت هیچکس امکان داشتن یک زندگی خوب را نخواهد داشت.

کوشش و تلاش:

فرق نمیکند که چقدر در کاری مهارت دارید و خوب هستید، اگر تنبل باشید و کوشش نکنید در هیچ کاری موفق نخواهید بود. و کسانی که کوشش زیادتر کنند از شما بهتر بازی خواهند کرد. به بازیکنان تان بگویید که در تمام مسائل زندگی خود اگر میخواهند موفق شوند کوشش نهایی خود را کنند. در مکتب، کار و دیگر مسائل زندگی، کوشش و تلاش پاداش دارد.

رقابت سالم:

در آخر بازی، به بازیکنان تان بگویید که دست بازیکنان تیم مقابل را بفشارند چون با هم دشمن نیستند، فقط در مقابل همدیگر برای چند لحظه ای بازی کرده اند. شاید دوستان همدیگر هم باشند. به بازیکنان تان بگویید که اگر تیم شما برنده شد بازیکنان تیم مقابل را مسخره و تحقیر نکنند همچنان شما به عنوان مربی، نباید چنین رفتاری را اجازه دهید. به بازیکنان تان هشدار دهید که اگر چنین رفتاری از آنها سر زد، در بازیهای آینده حق اشتراک نخواهند داشت. همچنین، اگر بازی را باختند، با هم تیمان، مربی و تیم مقابل عصبانی نباشند. باید به خود و دیگر بازیکنان تیمان خود دل داری داده و کوشش کنند که در آینده بازی بهتری داشته باشند. تمام این مسائل یک سهم مثبت در پیشرفت و توسعهٔ بازیکنان به عنوان افراد خوب جامعه خواهد بود.



س م= سانتی متر   م= متر

یادداشت:

انتشارات موسسات بین المللی رند، ستدیوی ترای ویژن و فدراسیون ورزشی افغان





